DA LISTA DE MAIS VENDIDOS DO *THE NEW YORK TIMES*

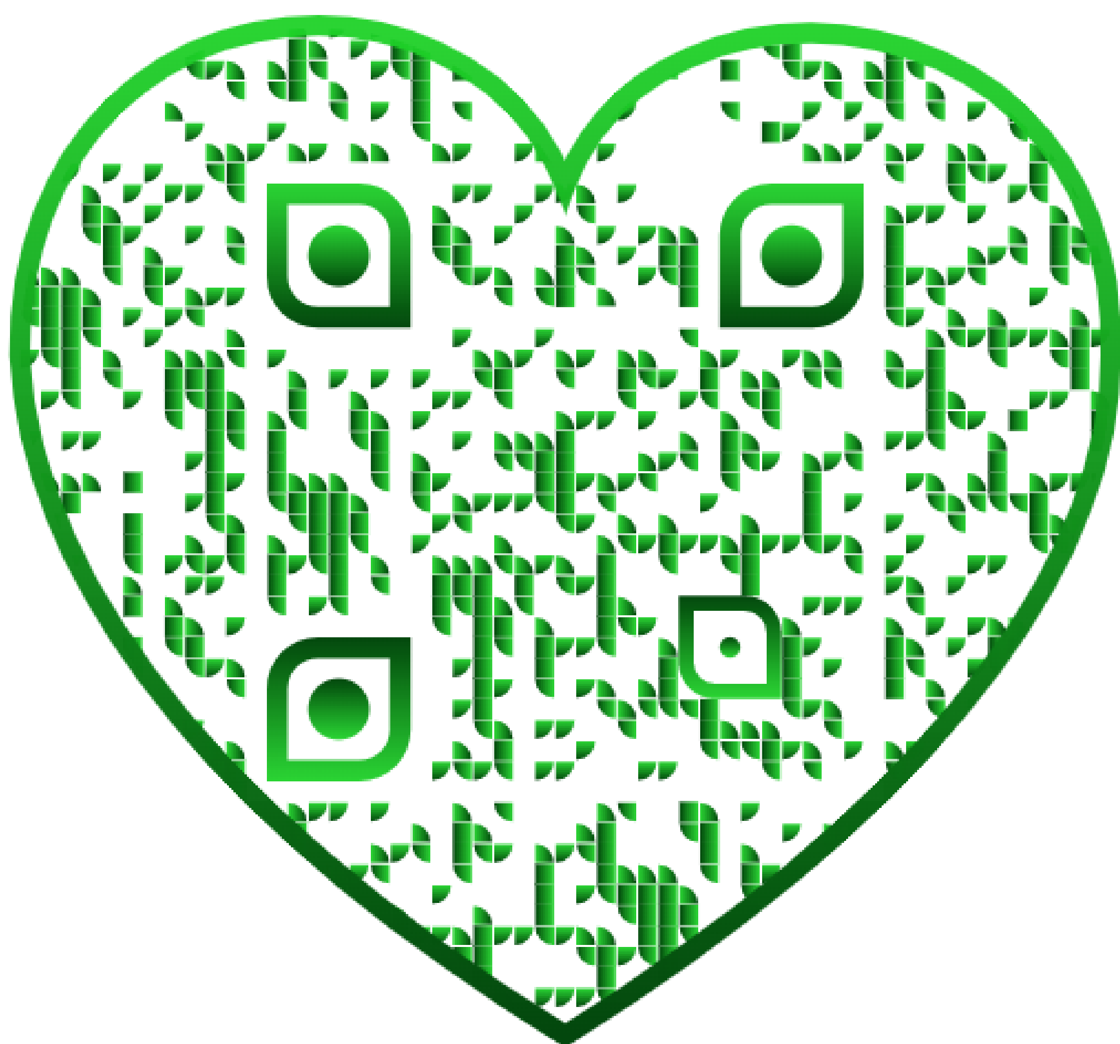
DAN HARRIS

E JEFF WARREN COM CARLYE ADLER



MEDITAÇÃO PARA CÉTICOS ANSIOSOS

"Um livro cheio de conselhos de especialistas, além de irreverente, viciante e hilário."
– GRETCHEN RUBIN, autora de *Projeto felicidade*



Capítulo 1

Por que é importante meditar?

Se você me dissesse há alguns anos que eu algum dia me tornaria um entusiasta da meditação, viajando para divulgar essa prática, eu teria engasgado com a cerveja de tanto rir.

Em 2004, sofri um ataque de pânico ao vivo, na televisão, enquanto apresentava as notícias no programa *Good Morning America*, da rede ABC. Masoquista que sou, perguntei ao departamento de pesquisa do canal exatamente quantas pessoas estavam me assistindo naquele momento. Eles retornaram com um número bastante tranquilizador: 5 milhões de espectadores. (Se estiver com vontade de rir um pouco da desgraça alheia, você pode facilmente encontrar o clipe inteiro no YouTube. É só buscar por "*panic attack on live TV*" que o vídeo aparecerá em primeiro lugar – o que acho o máximo.)

Pouco depois de surtar em cadeia nacional, descobri algo ainda mais embaraçoso: aquele episódio havia sido causado por certos comportamentos de uma estupidez fenomenal em minha vida particular. Um repórter jovem, ambicioso e idealista, após anos trabalhando como correspondente de guerra para a ABC News, acabei desenvolvendo uma depressão não diagnosticada. Havia meses eu tinha dificuldade de me levantar da cama pela manhã e me sentia como se estivesse permanentemente febril. Por desespero, resolvi me automedicar com drogas recreativas, inclusive cocaína e ecstasy. Meu uso de drogas era intermitente e durou pouco tempo. Se você já viu o filme *O Lobo de Wall Street* (2013),

em que os personagens tomam sedativos a cada cinco minutos, não foi nada parecido com isso. Mesmo assim, de acordo com o médico que me examinou após o ataque de pânico, meu consumo foi suficiente para elevar artificialmente o nível de adrenalina no meu cérebro, exacerbando a ansiedade que eu já tinha e me deixando pronto para um colapso nervoso em público.

Depois de uma série de eventos estranhos e tortuosos, aquele ataque de pânico acabou me levando a adotar uma prática que eu sempre havia menosprezado como algo ridículo. Até então, nas poucas vezes em que havia pensado em meditação, eu a colocava na mesma categoria de leituras de aura, músicas da Enya e do uso não irônico da palavra "namastê". Além disso, eu achava que minha mente afiada e ambiciosa estava ocupada demais para ser capaz de comungar com o cosmos. Também pensava que, se eu ficasse feliz demais, isso poderia me tornar pouco eficiente na minha carreira hipercompetitiva.

Duas coisas me fizeram mudar de opinião.

A primeira foi a ciência.

Nos últimos anos, houve um grande aumento no número de pesquisas comprovando que a meditação:

- reduz a pressão sanguínea;
- estimula a recuperação após a liberação de cortisol, o hormônio do estresse;
- melhora o funcionamento e a resposta do sistema imunológico;
- retarda o processo de atrofia do cérebro em razão da idade;
- diminui os sintomas de depressão e ansiedade.

Estudos também demonstram que a meditação pode reduzir a violência em penitenciárias, estimular a produtividade no local de trabalho e melhorar tanto o comportamento quanto o desempenho acadêmico dos alunos nas escolas.

As implicações são ainda mais interessantes no campo da neurociência. Há poucos anos, os neurocientistas começaram a estudar a mente de pessoas que meditam e descobriram que a prática pode estimular partes essenciais do cérebro envolvidas na consciência de si, na compaixão e na resiliência. Um estudo publicado pela *Harvard Gazette* revelou que apenas oito semanas de meditação resultam numa diminuição mensurável da densidade de massa cinzenta na área do cérebro associada ao estresse.

A pesquisa científica sobre a meditação ainda está no estágio inicial e os resultados ainda são preliminares. Até me preocupo com o alarde irracional e exagerado que a mídia está fazendo em torno desses estudos. ("A meditação pode curar o mau hálito e fazê-lo acertar todas as bolas no ângulo!") No entanto, reunindo os estudos mais rigorosos, eles sugerem fortemente que a meditação é capaz de proporcionar uma longa lista de benefícios à saúde.

Nos Estados Unidos, essas pesquisas desencadearam uma fascinante revolução na saúde pública, e a arte milenar da meditação passou a ser adotada por executivos, atletas, militares e celebridades, inclusive o rapper 50 Cent. O homem já levou nove tiros; acho que merece mesmo alguma paz de espírito.

A segunda coisa que me fez mudar de opinião foi descobrir que a meditação não vem acompanhada de todas as esquisitices que eu temia.

Ao contrário do que se acredita, para meditar não é preciso contorcer o corpo em posições impossíveis, se juntar a algum grupo ou usar roupas especiais. A meditação é mais ou menos como o esporte: há centenas de variedades. O tipo que vamos ensinar aqui se chama "meditação de atenção plena" e é derivado do budismo, mas não exige a adoção de qualquer fé religiosa nem é necessário se tornar budista. (Mas é bom esclarecer que o budismo costuma ser praticado não como uma fé, mas como um con-

junto de ferramentas que ajudam as pessoas a se sentirem mais realizadas num universo caracterizado pela impermanência e a entropia. Uma das citações de que mais gosto sobre esse assunto é: "O budismo não é algo em que acreditar; é algo a se *fazer*.")

De qualquer forma, o que vamos ensinar aqui é um exercício simples e laico para o seu cérebro. Para lhe dar uma ideia de como não tem nada de complicado, estes são os três passos para você começar a meditar. Não precisa ser agora. Faça quando puder.

1. Sente-se confortavelmente. O ideal é manter a coluna razoavelmente ereta, o que pode ajudar a prevenir um cochilo involuntário. Se quiser se sentar de pernas cruzadas no chão, ótimo. Mas você também pode se sentar numa cadeira, como eu costumo fazer. Pode fechar os olhos ou, se preferir, mantê-los abertos, deixando o olhar relaxar num ponto neutro no chão.
2. Volte toda a sua atenção à sensação da respiração, do ar entrando e saindo. Escolha o ponto do corpo onde ela é mais evidente: o peito, a barriga ou as narinas. Você não vai pensar sobre a sua respiração, mas *sentir* os dados brutos das sensações físicas. Para ajudá-lo a manter o foco, você pode fazer uma anotação mental de cada inspiração e expiração, dizendo a si mesmo "inspirando" e "expirando".
3. O terceiro passo é o mais importante. Assim que você tentar fazer isso, é quase certo que sua mente arme um motim. Vão começar a surgir vários pensamentos aleatórios, tipo: *O que tem pro almoço? Será que estou precisando cortar o cabelo? Quem era o Gasparzinho antes de morrer e virar fantasma? Quem deve ser a mulher que serviu de inspiração para a expressão "casa da mãe Joana"? Será que ela gostou?* Não se preocupe, isso é totalmente normal. A brincadeira toda é simplesmente perceber que você se distraiu e começar de novo. E de novo. E mais uma vez.

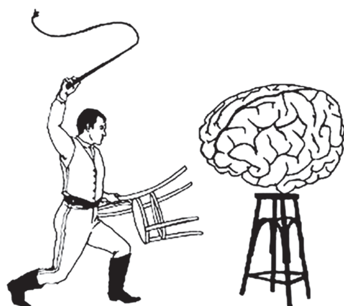
Toda vez que você se pega divagando e conduz sua atenção de volta à respiração, é como se fizesse musculação para o cérebro. E é também um ato radical: você está rompendo o hábito vitalício de passar o tempo todo envolto numa névoa, ruminando o passado ou projetando o futuro, e está realmente se concentrando no que acontece aqui e agora.

Já escutei muitas pessoas dizerem que não conseguiriam meditar porque não conseguem parar de pensar. Nunca é demais repetir: o objetivo não é esvaziar, mas *concentrar* a mente – alguns nanossegundos de cada vez – e, sempre que se pegar distraído, começar tudo de novo. Na meditação, perder-se em divagações e recomeçar não é fracassar; é ter sucesso.

Acho que essa concepção errônea e perniciosa sobre esvaziar a mente existe, em parte, porque a meditação é vítima da pior campanha de marketing de todos os tempos. As imagens artísticas tradicionalmente usadas para representá-la, embora muitas vezes belas, podem ser bastante enganosas. Elas geralmente mostram praticantes com uma expressão de beatitude no rosto. Não faltam exemplos disso em templos budistas, spas de aeroporto e nesta foto de um homem de tanga que encontrei na internet.



Com base na minha própria prática, esta é uma imagem que reflete muito melhor a experiência da meditação:



Meditar pode ser difícil, especialmente no início. É como ir à academia. Se você não estiver ofegante nem suando, é sinal de que não está fazendo direito. Da mesma forma, se começar a meditar e logo se encontrar num êxtase livre de pensamentos, ou você se iluminou de repente ou está morto.

A prática realmente fica mais fácil com o tempo. Mas, mesmo após anos de meditação, eu me distraio o tempo todo. Veja um exemplo do meu falatório mental durante uma sessão típica:

Inspirando

Expirando

Cara, estou me sentindo meio agitado. Qual é mesmo a palavra em iídiche que minha avó usava para essa sensação? Shpilkes. *Isso.*

Palavras que sempre me fazem rir: "unguento", "pochete".

Peraí. Que é isso, cara? De volta à respiração.

Inspirando

Expirando

Gosto de: doce de padaria.

Não gosto de: chapéu fedora, sequências de sonho em filmes, aquela parte nas músicas techno quando entra o acordeão francês.

Bicho. Pelo. Amor. De. Deus.

Inspirando

Expirando

Inspirando

Empregos alternativos: núncio apostólico, dançarino interpretativo, trabalhar fazendo hora extra numa linha de telessexo...

Você entendeu.

Então, para que passar por isso?

A meditação nos força a encarar diretamente um fato fundamental da vida que não costuma ser apontado: todo mundo tem uma voz dentro da cabeça.



(Essa imagem parece amadora e um pouco esquisita porque fui eu que a desenhei, mas vamos em frente.)

Quando falo da voz dentro da sua cabeça, não estou me referindo a esquizofrenia ou algo parecido. Estou falando do seu narrador interior. Às vezes chamam isso de "ego". Buda tinha uma expressão legal para isso: "a mente macaca".

Aqui estão algumas das principais características da voz dentro da minha cabeça. Suspeito que você vá identificá-las:

- **Costuma se fixar no passado e no futuro, não no que está acontecendo agora.** A voz adora planejar, programar, tramar.

Está sempre fazendo listas, ensaiando discussões ou inventando tuítes. Numa hora, faz você fantasiar sobre um passado idílico ou alguma visão paradisíaca de futuro. Em outra, o deixa remoendo velhos erros ou imaginando as catástrofes que o esperam em acontecimentos que estão por vir. É como a frase atribuída a Mark Twain: "Algumas das piores coisas da minha vida nunca chegaram a acontecer."

- **É insaciável.** A condição mental padrão de muitos seres humanos é a insatisfação. Sob o domínio do ego, nada é bom o bastante. Estamos sempre correndo atrás da próxima dose de dopamina. Nós nos jogamos de uma torta, uma promoção ou uma festa para outra e, mesmo assim, a maioria de nós nunca se sente totalmente saciada. Quantas refeições, quantos filmes e viagens você já desfrutou? E já está bom para você? Claro que não.
- **É irremediavelmente egocêntrica.** Somos todos os astros de nossos próprios filmes, seja no papel de herói, vítima, bandido ou os três ao mesmo tempo. Claro que podemos nos deixar levar pelas histórias dos outros, mas isso geralmente só acontece para podermos nos comparar com eles. No fim, tudo fica subordinado ao enredo que realmente importa: *A história sobre mim mesmo*.

Resumindo: a voz dentro da minha cabeça – e talvez da sua também – pode ser muito babaca.

Mas sejamos justos com nosso narrador interior. Ele não é de todo mau. É capaz de momentos brilhantes, de humor, de compaixão. E também é extremamente útil na hora de criar sistemas de irrigação ou de compor sonatas para piano. No entanto, quando me permito escutar essa voz interior, a maior parte do que ouço é bem insuportável. E não sou o único que pensa assim. Tenho um amigo, também praticante de meditação, que diz que,

quando presta atenção à voz dentro da cabeça dele, se sente como se tivesse sido raptado pela pessoa mais chata do mundo, que repete as mesmas baboseiras o tempo todo – na maior parte, comentários negativos, quase todos autocentrados.

Quando você não tem consciência desse falatório interior incessante, ele pode controlá-lo e enganá-lo. As sugestões terríveis do ego muitas vezes chegam à festa disfarçadas de bom senso:

Você deveria comer aquele pacote inteiro de biscoitos recheados; teve um dia difícil.

Vamos lá, faça aquela piadinha sarcástica que vai arruinar as próximas 48 horas de seu casamento.

Você não precisa meditar. Nunca vai conseguir mesmo...

Uma das coisas que mais me atraíram à meditação foi perceber – muitos anos depois do acontecido, infelizmente – que a voz dentro da minha cabeça tinha sido a responsável pelo momento mais humilhante da minha vida: meu ataque de pânico ao vivo na TV. Foi por causa do meu ego que fui trabalhar como correspondente de guerra sem considerar as consequências psicológicas disso, não tive autoconhecimento suficiente para reconhecer a depressão que acabei desenvolvendo e depois me automediquei cegamente.

Comecei minha prática de meditação aos poucos, fazendo apenas cinco a dez minutos por dia. Esse é o tempo que recomendo a todos no início. (E, na verdade, se você só tiver tempo para meditar um minuto por dia, já pode considerar isso uma vitória. Voltarei ao assunto em breve.) Para mim, o primeiro sinal de que a meditação não era uma total perda de tempo veio em poucas semanas, quando comecei a entreouvir minha mulher, Bianca, contando a amigos nas festas que eu estava menos babaca.

Por dentro, rapidamente comecei a perceber três benefícios principais, em ordem crescente de importância:

1. Calma

Muitas vezes, o ato de me desligar das ocupações do dia a dia por alguns minutos e simplesmente respirar injetava uma dose de sanidade na minha rotina frenética. Isso servia para interromper, mesmo que brevemente, a corrente incessante de pensamentos pela qual que me deixava levar. Mas a questão da calma é um pouco mais complicada. Muitas pessoas se sentem atraídas pela meditação porque querem relaxar, mas acabam se decepcionando porque o ego, falando sem parar, fica se intrometendo ou então porque surgem coceiras e dores no joelho. Embora a meditação muitas vezes nos acalme, o ideal é não ter expectativa de se sentir assim ou assado durante a prática. E é importante lembrar que, mesmo que uma determinada sessão não seja relaxante, descobri que, em geral, a prática diária torna meu clima emocional muito mais ameno.

2. Foco

Vivemos numa era definida pelo que se chama de "hiperconectividade". A maioria das pessoas vive sob o cerco de e-mails, mensagens de texto, postagens de redes sociais e notificações no celular. Isso pode nos deixar uma pilha de nervos. No meu trabalho, eu literalmente tenho que lidar com vozes de outras pessoas falando diretamente dentro da minha cabeça e preciso passar as informações corretas, em questão de minutos, para uma audiência enorme. Aprendi que o exercício diário de tentar me concentrar numa coisa de cada vez – minha respiração – e depois me perder e começar de novo (e de novo e de novo) me ajuda a

ter foco durante o meu dia de trabalho. Estudos mostram que, quanto mais a pessoa medita, mais ela ativa as regiões do cérebro associadas à atenção e desativa as associadas à divagação.

3. Atenção plena – *mindfulness*

Essa expressão um tanto anódina está na moda ultimamente. Agora há incontáveis livros e artigos sobre como ser consciente e aplicar a atenção plena à alimentação, à criação dos filhos, ao sexo, à lavagem de louça, ao tricô, à conjugação de verbos em esperanto... O alarde exagerado da mídia transformou esse conceito simples e acessível numa coisa impossivelmente preciosa, o que acabou provocando uma reação negativa – até certo ponto justificável. Ainda assim, se você conseguir dar um desconto na afobação de manchetes e comunicados à imprensa, a atenção plena é uma habilidade extremamente útil.

É um termo milenar e rico em significados, mas aqui está a minha definição:

> Atenção plena, ou *mindfulness*, é a capacidade de perceber o que está passando pela sua cabeça a qualquer dado momento de forma a não se deixar levar pelos seus pensamentos.

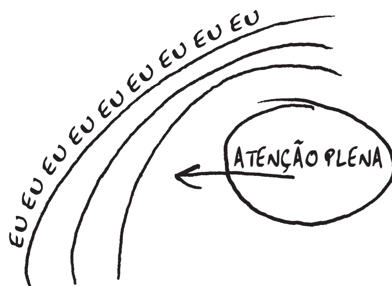
Por exemplo, imagine que você está dirigindo e de repente alguém lhe dá uma fechada. Como você reagiria normalmente? Se for como eu, talvez tenha uma explosão de raiva, o que é normal. Mas, em seguida, você talvez aja automaticamente, dando vazão à raiva, buzinando, xingando e tal. Nesse caso, não há nenhum filtro entre o estímulo e sua reação por reflexo.

Com a atenção plena a bordo – com a consciência de si gerada pelo esforço deliberado e diário para avaliar o que diz a voz dentro da sua cabeça –, esse momento pode se desenrolar de uma

forma bem diferente. Depois de levar a fechada, você provavelmente ainda vai sentir a onda de raiva, mas, dessa vez, pode ser que tenha algum espaço para uma trilha de pensamentos mais saudáveis: *Ih, meu coração está acelerado, minhas orelhas estão ficando vermelhas, estou cheio de pensamentos sobre minha superioridade moral… Sinto que estou à beira de um ataque de fúria homicida.* Mas, como você desenvolveu esse sistema consciente de alerta, agora realmente pode fazer uma escolha. Não precisa mais morder a isca, sucumbir à raiva e perseguir o outro motorista, gritando palavrões, com os seus filhos apavorados no banco de trás, achando que você enlouqueceu.

É mais ou menos como aquela função de aparelhos de televisão que mostra em telas menores o que está acontecendo em outros canais. De repente, a história que estava tomando conta da tela inteira pode ser vista com algum distanciamento.

Outra forma de pensar sobre esse conceito é visualizar sua mente como uma cachoeira:



(Eu desenhei esse também. Lide com isso.)

A água representa o fluxo incessante da consciência, que consiste principalmente em pensamentos "eu, eu, eu". A atenção plena é a área por trás da cachoeira, que nos permite sair da cascata e olhar de fora para nossas ânsias, nossos impulsos e desejos, sem nos deixarmos levar pela correnteza.

Não estou inventando isso. Nossa espécie é classificada como *Homo sapiens sapiens*: a que pensa e sabe que pensa. No entanto, aquele segundo *sapiens* muitas vezes é deixado de lado, porque ninguém nos ensina que temos essa capacidade natural de ver o conteúdo de nossa consciência com alguma distância imparcial. A atenção plena é nosso direito nato. A autoridade do ego só se estende até certo ponto; você tem a capacidade de resistir às suas arbitrariedades e de se libertar da prisão da auto-obsessão neurótica.

Mas preciso esclarecer que a ideia não é transformá-lo num ser amorfo e sem vida, passivamente deixando as pessoas lhe darem fechadas no trânsito e pisarem em você. O que a atenção plena me permite fazer é responder de maneira mais sensata às situações em vez de reagir impulsivamente.

Responder, não reagir – isso muda a sua vida. A maioria dos clichês sobre a meditação – invocações de um "espaço sagrado", comandos para "estar presente aqui e agora" – me dá vontade de enfiar um lápis no meu olho (embora eu tenha aprendido, com a meditação, a também deixar essa vontade passar). No entanto, esse venerável clichê – "responder, não reagir" – é genuinamente transformador. Se eu não fosse tão alérgico a dor, tatuaria isso no peito.

Mas não se enganem, eu continuo sendo um árduo defensor da preocupação. Para mim, parece óbvio que uma dose moderada de ansiedade é necessária para realizarmos grandes feitos. No momento em que escrevo isto, já venho praticando meditação há oito anos e ainda sou um homem bastante ambicioso. No entanto, hoje em dia, ao lidar com esse fato, não fico tão suado, agitado e irritado quanto antigamente. A meditação me ajudou a diferenciar as ruminações inúteis daquilo que chamo de "angústia produtiva".

Quanto menos você se deixar encantar pela voz dentro da sua cabeça, mais espaço encontrará para deixar pensamentos e sentimentos totalmente novos surgirem. Sair do piloto automático do

ego pode ajudá-lo a ficar mais aberto a pensar nas outras pessoas ou a se conectar melhor com o que está à sua frente. No meu caso, isso me ajudou a ter ainda mais prazer com o meu trabalho, minha mulher e nosso filho pequeno, Alexander, que me enche igualmente de ternura ao me oferecer um nugget ou limpar os dedos sujos de bolo na manga da minha camisa. Eu me sinto menos escravo dos meus desejos e aversões, o que me dá uma perspectiva mais ampla e, por vezes, a chance de experimentar um relaxamento profundo e inefável. Em resumo, a meditação lhe dá o poder de descobrir o que está além do ego. Chame isso de criatividade. Chame de sabedoria inata. Algumas pessoas chamam de "o seu coração". *Eca*.

Embora a meditação seja uma incrível tecnologia interior, ela não é um bilhete só de ida para a perfeição. Por isso chamei meu primeiro livro de *10% mais feliz*. A meditação me dá margem para continuar fazendo besteira. Se minha mulher estivesse escrevendo este livro, ela poderia reunir uma série de evidências para comprovar sua tese de que continuo "90% idiota". Da mesma forma, meu irmão mais novo, Matt, que sempre gostou de acabar com a minha pose, diz que o título real do meu primeiro livro devia ter sido *De profundamente imperfeito a meramente imperfeito*.

A perfeição pode não ser uma opção, mas algo profundo e empoderador está disponível para nós: o fato de que nossa mente pode ser treinada. Passamos muito tempo cuidando dos nossos investimentos financeiros, do nosso carro, da decoração da casa, mas quase nenhum cuidando do filtro através do qual vivenciamos tudo isso – a nossa mente.

Muitas pessoas pensam que a felicidade só pode ser medida pela qualidade da nossa vida profissional, da nossa vida amorosa ou da nossa infância. Isso tudo é de importância vital, claro, mas

o que a ciência vem mostrando é que a felicidade não é apenas algo que acontece conosco. Trata-se de uma *habilidade*. Essa é uma manchete e tanto, algo que alimenta minha prática pessoal e minha carreira como entusiasta da meditação.

No início do meu improvável bico como evangelizador, pensei que bastaria explicar tudo isso – as pesquisas científicas, a utilidade incrivelmente óbvia da atenção plena, as pessoas admiráveis que são adeptas da meditação – para todos começarem a praticar também. Foi assim comigo. Como jornalista que sou, depois de analisar seriamente os estudos, comecei a meditar todos os dias.

Não quero dar a falsa impressão de que sou um modelo de disciplina. Uma noite, ano passado, comi tantos biscoitos que acabei vomitando. É sério. Não foi uma força de vontade fenomenal que me levou a adotar a meditação com certa facilidade, mas sim o sofrimento. Desde criança passo por episódios de depressão e ansiedade – combinados com uma dose eventual de pânico e abuso de drogas. Qualquer um que já tenha vivido sob o teto baixo de nuvens do desespero irá compreender minha ânsia em abraçar um antídoto em potencial. Quando se tornou claro que a meditação poderia me ajudar a aliviar ou manter longe o que Churchill chamou de "o cão negro", permitindo-me estabelecer alguma distância entre mim e meus padrões de pensamento repetitivos e pessimistas, deixar de adotar esse novo hábito se tornou algo fora de questão.

Hoje percebo que minha adoção um tanto idiossincrática da meditação diária me levou a subestimar os mitos, as concepções errôneas e as ilusões que podem impedir as pessoas de meditar – e a divulgar uma mensagem que era pouco inspirada e não levava em consideração as necessidades dos outros. Em essência, meu argumento para quem me perguntava como começar a

meditar era apenas: dê seu jeito e comece imediatamente. Mas acontece que mudar o comportamento humano não é tão simples. Nem de longe.

Estudos sugerem que milhões de americanos estão meditando. Suspeito que haja outras dezenas de milhões que estão com vontade – mas que são de alguma forma incapazes – de iniciar sua prática pessoal. Como disse um amigo meu envolvido na área de bem-estar corporativo na Google: "Temos um remédio que funciona, mas a maioria das pessoas não usa." Até minha própria esposa – que, se estiver lendo isto, é linda e perfeita de todas as outras maneiras – não medita. Ela é cientista; está por dentro dos inquestionáveis benefícios da meditação para a saúde. Ela mora comigo e aprecia profundamente o fato de a prática ter me tornado menos irritante. Mesmo assim, não consegue superar a inércia e começar a meditar regularmente. Às vezes fico pensando se atrapalhei as coisas perguntando sem parar como ela se sente por "ser casada com seu líder espiritual".

Se antes eu era obcecado em simplesmente desmistificar a meditação como forma de popularizar a prática, minha fixação agora é encontrar maneiras específicas de ajudar as pessoas a superar o que consideram um impedimento e a começar a praticar de verdade. Minha primeira ação foi participar da fundação de uma empresa que ensina meditação através de um aplicativo chamado 10% Happier. Nossa estratégia foi recrutar os melhores professores do mundo, eliminar as trilhas sonoras com flauta andina e injetar um pouco de humor no ensino da meditação.

O desenvolvimento desse negócio me deu um assento na primeira fila para ver o rico desfile das neuroses humanas que ficam no caminho quando se trata de adotar um hábito fácil e comprovadamente benéfico. Como parte de nossa pesquisa de marketing, durante a qual conduzimos extensas entrevistas com clientes novos e antigos, minha equipe e eu começamos a criar uma lista

dos principais obstáculos à meditação – como a falta de tempo, o medo de perder a mente afiada ou a crença de que a prática de alguma forma envolve esvaziar a mente num passe de mágica. Chamamos isso de "medos secretos" (embora tecnicamente nem todos sejam algum tipo de medo). Fiquei tão interessado em ajudar as pessoas a superarem esses "medos" que decidi escrever este livro, que tem como objetivo categorizar sistematicamente e abordar os obstáculos mais comuns, e ensinar você a meditar. Mas, como não sou mestre de meditação, precisei alistar alguém que realmente soubesse do que está falando.

Então convidei um homem que gosto de chamar de "o MacGyver da Meditação".



A primeira vez que vi o nome Jeff Warren foi quando li um artigo que ele escreveu para o site do *New York Times* contando sua experiência num retiro maluco de meditação onde passou 30 dias sozinho e em silêncio. (Antes de considerá-lo louco, pense que esse é exatamente o tipo de coisa que você quer que seu mestre de meditação faça, assim como quer que seu personal trainer tenha feito triatlos e coisas parecidas.)

O artigo tinha sido escrito com estilo e bom humor. No trecho a seguir, Jeff fala de um momento, depois de vários dias, em que o tédio e as dúvidas que costumam acompanhar o praticante no início de um retiro começam a se dissipar:

> Então, uma tarde… percebi que, na verdade, estava tudo bem. Melhor do que bem. Senti como se eu tivesse visão atômica. Minha atenção estava viva, elétrica. Eu percebia tudo – pá, pá, pá –, faíscas de intenção antes de cada movimento, uma topografia vibrante de tensões e flutuações sob a pele da minha barriga, até o meu próprio eu profundamente observador. Tão bom em reparar em tudo. Percebi minha ambição, minha satisfação comigo mesmo, minha decepção em não ter ninguém por perto para eu poder me gabar sobre minha evolução ("Você não vai acreditar em quão intensamente consigo olhar para aquela árvore").

Depois de ler o artigo, iniciei uma campanha que poderia ser chamada de perseguição on-line para saber tudo sobre Jeff. Descobri que ele conheceu a prática da mesma maneira que eu: através do jornalismo. Enquanto escrevia um livro sobre a ciência da consciência (intitulado *The Head Trip* – "A viagem da cabeça"), que foi muito bem recebido pela crítica, ele ficou bastante intrigado com a meditação. Descobriu que a prática o ajudava em sua eterna batalha contra a voz hiperativa dentro de sua cabeça, que muitas vezes o deixava se sentindo "preso atrás de uma barreira giratória de ruminações". Um cara como eu. Ele se tornou um ávido estudante de meditação, embora só tenha aceitado o papel de professor com alguma relutância. Quando fundou em Toronto, no Canadá, seu grupo de meditação, que ele chamou de Clube dos Exploradores da Consciência (CEC), Jeff estava apenas procurando compatriotas contemplativos. Mas tanta gente começou

a aparecer e lhe fazer perguntas que seu próprio mestre o aconselhou a seguir esse caminho. Minha investigação on-line me levou até o site do grupo e logo me inscrevi para receber a newsletter mensal deles, na qual Jeff falava de todas as atividades bacanas do CEC: meditação, projetos legais de serviço comunitário, festas dançantes iradas. Pela primeira vez na vida, até tive vontade de me mudar para o Canadá.

Ali estava essa pessoa, que era jovem (ou seja, da minha idade – que sempre vou considerar jovem), um escritor fantástico e obviamente muito mais avançado que eu no caminho meditativo. Tornei um dever obrigá-lo a ser meu amigo.

Consegui entrar em contato com ele por e-mail e o fiz prometer que iria me avisar na próxima vez em que viesse a Nova York. Pouco tempo depois, nós nos encontramos para um brunch num restaurante francês perto do meu apartamento. Em pessoa, Jeff não decepcionou. Disse que estava com um pouco de ressaca depois de uma noite de farra com os amigos, mas não vi qualquer sinal de redução em suas capacidades. Criamos laços através do nosso amor mútuo pela prática. Se eu já havia me tornado um nerd da meditação naquela época, Jeff conseguia me superar; era como se ele já houvesse lido sobre e/ou experimentado quase todas as tradições contemplativas que existem. Ele falava com um ardor contagiante sobre o potencial da meditação para moldar a mente, enquanto seus braços cobertos de tatuagens bonitas gesticulavam magistralmente. Às vezes ele realmente resvalava para uma espécie de poesia mística que eu não compreendia de todo, mas não me importei.

Fizemos uma longa caminhada por Upper Manhattan depois da refeição, falando sobre meditação, escrita, relacionamentos. Ele mencionou que estava namorando uma repórter inteligentíssima chamada Sarah havia mais de um ano e que estavam discutindo a possibilidade de um compromisso mais sério. Refletindo sobre

o que havia acontecido comigo – como alguém que esperou e se casou relativamente tarde –, disse a ele que às vezes a pessoa não sabe quanto a relação é boa até arriscar e realmente se comprometer. Ao fim daquela tarde com Jeff, senti-me completamente revigorado. Havia reunido uma quantidade enorme de dicas de meditação, assim como uma longa lista de leituras. Meu *crush* masculino estava selado.

Dois anos depois – ao longo desse tempo, permanecemos conectados por e-mail e saíamos para comer quando nos encontrávamos na mesma cidade –, recrutei Jeff para um projeto especial, o aplicativo 10% Happier. Até aquele momento, quase todo o conteúdo de vídeo que produzíamos era bem básico: eu e um mestre, sentados em cadeiras num estúdio, conversando sobre a prática. Minha equipe e eu decidimos incrementar os vídeos com cenas externas e mais movimentadas. Queríamos fazer uma versão moderna daquilo que monges fazem há milênios, um "retiro itinerante". Elaboramos um plano para trazer Jeff a Nova York, instalar câmeras num carro, colocar equipamentos para acampar na mala e sair dirigindo, sem destino, por três dias.

Durante nossas longas viagens de carro, conversando sem parar, consegui conhecer Jeff ainda melhor. Em vários aspectos, temos muito em comum. Ambos viemos de famílias amorosas (os pais de Jeff, um engenheiro e uma enfermeira da rede pública, criaram os três filhos em Montreal e Toronto), somos ligeiramente obcecados por indie rock e passamos tempo demais pensando sobre meditação. Mas em muitos outros aspectos somos o extremo oposto um do outro. Jeff, por exemplo, ficou muito empolgado quando soube que iríamos acampar – uma atividade que sempre odiei porque meus pais, hippies em recuperação, me forçavam a subir a serra com eles todos os verões da minha infância. Há um contraste mais significativo entre nós na área das escolhas importantes de vida, em que Jeff e eu trilha-

mos caminhos bem diferentes. Após se formar na faculdade, ele viajou e morou em diversos lugares na Europa, na América do Norte e na América Central, às vezes indo atrás de alguma namorada. Ele estava em busca tanto de aventura quanto de sentido. Trabalhou como jardineiro e pedreiro, escreveu críticas de cinema, ajudou a criar um software para crianças e depois se tornou jornalista de rádio. Mesmo agora, com 40 e poucos anos e firmemente estabelecido como professor de meditação, ele mora numa enorme casa alugada com alguns amigos artistas. Ao contrário da tendência boêmia de Jeff, eu sou decididamente mais carreirista. Comecei a trabalhar em jornalismo televisivo aos 22 anos e desde então venho galgando os degraus da profissão. Não é que Jeff não seja ambicioso; ele empenhou todos os seus esforços para desenvolver o CEC, investir na carreira de escritor e aprofundar sua prática de meditação. A diferença é que seus parâmetros de sucesso são menos burgueses que os meus.

Foi nessa viagem que comecei a chamar Jeff de MacGyver da Meditação, porque, sempre que surgia algum problema – um engarrafamento, um desentendimento sobre onde montar nossas barracas ou alguém (eu) ficando de mau humor –, Jeff sempre dizia: "Eu tenho uma prática perfeita para isso!" Ele simplesmente adora abrir o capô e ajudar as pessoas a descobrirem como sua mente funciona.

Embora eu estivesse incrivelmente impressionado com o desempenho de Jeff nessa viagem, notei nele um leve cacoete: uma queda ocasional por embarcar em discursos animados e longos sobre tópicos esotéricos de meditação. O que era encantador e inebriante numa conversa durante a refeição podia ser contraproducente para um curso em vídeo dirigido a meditadores do dia a dia. Por exemplo, ele realmente proferiu a seguinte frase: "Você pode simplesmente passar para um tipo de sensação do seu próprio ser, de sua própria desmentalização. Isso imediata-

mente diminui o número de conteúdos que o estavam fazendo sofrer. Entende?”

Hum. Não, Jeff, não entendo.

Mesmo assim, a reação dos usuários do aplicativo a Jeff foi imensamente positiva. Uma pessoa o descreveu carinhosamente como uma combinação do Buda com um surfista doidão. A maioria das pessoas, no entanto, fez a mesma pergunta: “Ele é solteiro?”

Antes que você também se anime, não, ele continua com a Sarah.

E veja só esta foto ridícula dele que encontrei:



A foto foi tirada durante a breve participação dele como baixista na banda Toad the Wet Sprocket, dos anos 1990. (Tá bom, ele nunca fez parte da Toad the Wet Sprocket. Mesmo assim, olhe o cabelo.)

Além de levar na esportiva quando fazem essas brincadeiras com ele, a verdadeira razão de Jeff ser tão encantador – e um dos principais motivos que me levaram a recrutá-lo como coautor deste livro – é algo muito mais profundo: ele é gente como a gente. “Sou o próprio anti-Buda”, ele diz.

Uma das minhas maiores implicâncias com o mundo da meditação é que muitos professores se apresentam como um modelo

de imperturbabilidade. Para piorar, muitos deles usam um tom suave de voz que dá muito sono e também é profundamente irritante para pessoas cheias de energia e céticas como eu.

Jeff fala como uma pessoa normal. Ele é uma pessoa normal – e cheia de defeitos. "Nunca fui calmo, naturalmente plácido, como costumam imaginar que um professor de meditação deve ser. Sou super-hiperativo", diz ele. "Fico desregulado com muita facilidade. Ou então fico remoendo demais as coisas, porque acabo muitas vezes pensando em excesso."

Essa frase sobre a hiperatividade não foi dita por acaso. Jeff luta com seu transtorno de déficit de atenção desde criança. O caso dele não se manifesta da maneira que você deve imaginar. Em vez de ser incapaz de se concentrar, ele frequentemente fica hiperfocado – antes de sua atenção ser inevitavelmente sequestrada por algo novo. Jeff me explicou que considera o TDAH tanto seu ponto mais forte quanto sua maior desvantagem. Por um lado, permite que ele se envolva por completo e seja extremamente interessado e aberto com as pessoas. É parte do que faz dele um professor tão popular. Mas, em muitas outras áreas de sua vida, o TDAH é um "desastre". Durante anos, isso fez com que fosse difícil terminar textos importantes ou se manter interessado em empregos e relacionamentos. O que provocava um padrão interminável de planejamento e decepção que o deixava "em agonia".

A meditação, ele afirma, foi capaz de acalmá-lo e colocar seus pés no chão. Ela lhe ensinou que não é possível fugir da própria bagagem emocional; é preciso enxergá-la com clareza, para não permitir que ela o jogue de um lado para outro. "A meditação", diz Jeff, "traz à consciência hábitos que antes eram inconscientes. Enquanto um padrão se mantém no nível inconsciente, não é possível ter uma visão distanciada dele; ele é algo que o governa totalmente, que o domina. Você fica à mercê dele. Mas, assim que

começa a perceber o que está acontecendo e passa a enxergá-lo, ele se torna cada vez menos um problema. Então, estou naquele ponto da minha vida, após muita prática, em que posso ver onde está a maioria das minhas dificuldades neuróticas. E, como posso enxergá-las, posso admitir que as tenho e aí elas deixam de ser um problema."

Essa é a beleza da meditação. O superpoder. O golpe de judô. O que você vê claramente não pode mais controlá-lo. A ignorância não é uma bênção.

A meditação de fato pode mudar a sua vida. É por isso que Jeff e eu temos tanta vontade de ajudar as pessoas a superar os obstáculos nesse caminho e conseguir efetivamente começar a prática. "Se eu tivesse que escolher apenas uma causa", diz Jeff, "seria a de fazer as pessoas se sentirem bem em relação ao fato de que todos têm as próprias neuroses. Além disso, não exijo que ninguém se junte à minha seita, embora eu incentive todo mundo a fazê-lo."

Então é isso, recrutei um canadense sabichão com TDAH para se juntar a mim nesta missão de ajudar as pessoas a meditar. Pensamos inicialmente em cair na estrada, já que nosso retiro itinerante funcionou tão bem. A ideia era viajar por aí, encontrando pessoas com vários "medos secretos" e dar a elas uma mãozinha. Em uma de nossas várias reuniões com membros da equipe 10% Happier para elaborar o projeto, alguém disse casualmente que deveríamos usar um desses ônibus de turnê de banda de rock e sair rodando pelo país. Todos riram, achando que seria ridículo. Então foi exatamente o que fizemos.

Acabamos alugando este busão sexy:



(Eu juro a vocês que nós tínhamos consciência do absurdo da situação.)

A empresa de aluguel de ônibus Rock Safaris prontamente nos apresentou duas informações essenciais: (1) todo guerreiro experiente das estradas sabe que há uma regra fundamental: não se pode fazer número 2 dentro do ônibus (é preciso se segurar até chegar a uma parada); e (2) antes de nós, os ocupantes do veículo que estávamos alugando tinham sido os membros da lendária Parliament Funkadelic. Eu tinha certeza que nós seríamos o grupo mais entediante a embarcar naquele ônibus.

Passamos meses planejando a viagem. Havia mais de dez pessoas importantes envolvidas (você logo conhecerá várias delas). Tínhamos reuniões de planejamento semanais por telefone para ir acertando os detalhes. Para onde deveríamos ir? Quem deveríamos entrevistar? Dava para ir de Nova Orleans direto para El Paso? (Não.) Onde fica o maior novelo de lã do mundo? (Longe da rota que iríamos percorrer.)

Queríamos encontrar grupos interessantes e diversificados que desejassem iniciar a prática, mas ainda não tivessem conseguido. Mapeamos um itinerário de uma ponta a outra do país. Aprendemos na marra sobre as leis que estabelecem quanto tempo um motorista de ônibus pode dirigir sem parar. Tivemos a ideia brilhante de encomendar uma "cabine de meditação" onde podería-

mos oferecer aulas gratuitas para as massas de transeuntes. Toda a empreitada era um pesadelo logístico.

O principal objetivo da viagem era criar uma classificação abrangente de todas as categorias de meditadores empacados, mas estabelecemos duas regras rígidas para nós mesmos. Em primeiro lugar, ser realistas. Queríamos ser o mais pragmáticos possível sobre o que é necessário para estabelecer uma prática de meditação. O fato é que é difícil formar novos hábitos. O que funciona para você pode não funcionar para outros. E o que pode dar certo para você num determinado momento pode não dar mais tarde. Então, a essência de nosso método é: aqui estão algumas estratégias que costumam funcionar. Experimente-as e veja se funcionam. E, se ainda assim não der certo, podemos também tentar descobrir o que deu errado.

A segunda regra era: nada de proselitismo. Embora este livro seja escancaradamente a favor da meditação, não estamos interessados em fazer queda de braço com quem não está a fim. Na nossa viagem, falávamos apenas com pessoas que realmente queriam meditar. Convivendo com uma esposa que não medita, aprendi da pior maneira que fazer proselitismo é o caminho mais curto para um olhar de desprezo ou, pior, um tapa na cabeça. Tento sempre me lembrar de uma charge ótima da revista *New Yorker* em que duas mulheres estão almoçando. Uma diz à outra: "Estou sem comer glúten há uma semana e já estou chata."

Após 11 dias e 18 estados, estou confiante em dizer que cumprimos nossa missão. Conhecemos policiais, cadetes das Forças Armadas, políticos, celebridades, assistentes sociais e jovens saídos da cadeia. Percorremos quase 5 mil quilômetros. Experimentamos comidas deliciosamente gordurosas. E não nos matamos (embora tenhamos chegado perto disso.)

O livro resultante dessa viagem, que está à sua frente agora, foi criado não só para oferecer dicas práticas para superar obstáculos

no caminho da meditação, mas também para lhe ensinar, de forma simples e acessível, a meditar. Jeff oferece algo único nestas páginas: meditações diferentes para diferentes tipos de situação, desafio e temperamento. Nenhum de nós acredita que exista uma única solução meditativa para todas as pessoas.

Nem – como já disse antes – acreditamos que a meditação seja uma cura milagrosa para todos os seus problemas. Não fazemos promessas grandiosas. Se estiver procurando a iluminação instantânea, um oculista para o terceiro olho ou uma xícara de kombucha feito na hora, você está no lugar errado. O que pretendemos oferecer é uma rota bem pensada em direção a uma maior sanidade através da atenção plena. Canja de galinha para os céticos.

A melhor maneira de entender tanto os benefícios quanto os desafios da meditação é ver como a prática se manifesta na mente de cada um. Por isso Jeff e eu nos oferecemos como cobaias, permitindo que você veja o que acontece dentro da nossa cabeça, por assim dizer. Viajando pelo país, a princípio com o objetivo de ajudar outras pessoas, algumas das nossas maiores fraquezas acabaram sendo expostas. A meditação pode não ser capaz de curar tudo, mas é uma aventura e tanto – às vezes, bem turbulenta.

Especialmente turbulenta para mim, no caso. No decorrer de nossa turnê de meditação, acabei aprendendo algumas duras lições, humilhantes até, sobre meus complexos e inseguranças. De fato, como você está prestes a descobrir, já no primeiro dia revelou-se que frequentemente deixo de seguir o que eu mesmo prego – e que, na verdade, eu estava sendo um tremendo hipócrita.

CONHEÇA OUTRO TÍTULO DE DAN HARRIS

10% mais feliz

Dan Harris era um jornalista promissor, que construía com garra sua carreira de apresentador na rede de televisão americana ABC News. Mas a obsessão pelo trabalho, a autocrítica exagerada e a extrema competitividade o levaram a um ponto sem volta: o dia em que teve um ataque de pânico ao vivo, diante de milhões de telespectadores. A partir dali, ficou evidente que algo precisava mudar – e Dan acabou embarcando numa inesperada odisseia pelo mundo da espiritualidade.

Com certa relutância, descobriu que a fonte de seus problemas era justamente aquilo que considerava seu maior aliado: a voz incessante dentro da sua cabeça, que o impelia sempre a querer mais, fazer mais, se esforçar mais.

Dan encontrou na meditação um modo eficaz de acalmar seus pensamentos, equilibrar suas emoções e se tornar uma pessoa melhor – mas sem perder a energia para lutar por aquilo que deseja.

Fugindo de clichês e sentimentalismos, ele divide com o leitor suas dúvidas, desconfianças e descobertas, narrando de forma hilária os inusitados passos dessa jornada: de entrevistas com Eckhart Tolle, Dalai Lama e Deepak Chopra até um retiro de dez dias que fez ruir sua resistência.

CONHEÇA OS LIVROS DE DAN HARRIS

10% mais feliz

Meditação para céticos ansiosos

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante, visite o nosso site. Além de informações sobre os próximos lançamentos, você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

